

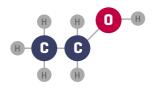
Lycée Nic-Biever

Wissen über **Alkohol**



Wirkstoff

Äthylalkohol



(Äthanol auch Ethanol)



Hauptwirkungen

- Alkohol regt an, erleichtert den Kontakt und Austausch mit anderen, steigert das Selbstvertrauen, entspannt, enthemmt, ruft leichte Euphorie hervor.
- Alkohol macht schläfrig, mindert die Aufmerksamkeit, verlangsamt die Reflexe und die psychomotorische Koordination.

Wirkungseintritt und -dauer

Alkohol gelangt über Magen und Darm in die Blutbahn und wird im ganzen Körper verteilt. Alkohol ist ein Zellgift und wirkt besonders auf stark durchblutete Körperregionen, d. h. auf Gehirn und innere Organe.

Der Promillewert (%) gibt an, wie viel Alkohol im Blut ist: Je mehr Alkohol im Blut ist, desto höher ist der Promillewert und desto betrunkener ist die Person.

Die maximale Wirkung von Alkohol tritt nach 30 bis 60 Minuten ein.

Gesundheitsrisiken

Alkohol schadet der Gesundheit: Man kann nicht sagen, unterhalb dieser oder jener Dosis Alkohol pro Tag gibt es keine gesundheitlichen Folgen.







- Alkoholkonsum kann zu Hormonstörungen (Wachstum, Sexualfunktion) und Entwicklungsverzögerungen führen.
- Es besteht kein Zweifel, dass Alkoholkonsum zumindest sieben Krebsarten verursachen kann: Krebs der Mundhöhle, der Speiseröhre (Ösophagus), des Halses (Kehlkopf und Rachen), der Leber, des Darms und der Brust.
- Des Weiteren wird Alkohol in Verbindung mit Bluthochdruck, Herz-Kreislauf Problemen, Leberzirrhose, Bauchspeicheldrüsenentzündungen und unterschiedlichen psychischen Erkrankungen (Depressionen, Schlaf- und Angststörungen etc.) gebracht.

Im Vergleich zu Erwachsenen: stärkere Wirkung des Alkohols und Gefahr von Alkoholvergiftung bei Jugendlichen. Hier spielt einerseits das geringere Körpergewicht eine Rolle (je kleiner, desto gravierender die Wirkung), andererseits der Faktor des schwachen Alkoholabbaus, der bei Jugendlichen noch nicht funktioniert und sich erst mit zunehmendem Alter entwickelt

Der Körper mit seinen Organen ist bei Jugendlichen noch nicht voll ausgebildet. In dieser Entwicklungsphase sind sie besonders anfällig für Störungen, so auch für Hirnschädigungen.

Risikoreiche Konsummuster sind beim Alkohol kurz zu beschreiben mit "zu früh (anfangen), zu schnell (nacheinander), zu oft und (viel) zu viel".



Alkoholische Mischgetränke

fördern riskante Konsummuster: Mit ihrem "versüßten" Charakter kaschieren sie den Alkohol (Problematik der limonadenartigen Alkopops). Bei den Mischungen ist häufig unklar, wie viel Alkohol wirklich enthalten ist (oft mehr als angenommen).



Die Wirkung von Alkohol auf das jugendliche Gehirn

Folgende Bilder zeigen die Hirnaktivität, die bei einem Gedächtnistest (z. B. Worte oder ein Gedicht, das auswendig gelernt werden soll) von zwei 15-Jährigen gemessen wurde, von denen einer (unten) Alkoholprobleme hat. Die aktiven Bereiche sind rot und rosa gefärbt.



Jugendlicher (15 Jahre alt) **ohne Alkoholprobleme**



Jugendlicher (15 Jahre alt)
mit Alkoholproblemen

Beobachtungen und Interpretation

Die rot und rosa dargestellten Bereiche sind die aktiven Hirnareale im Gedächtnistest. Es gibt einen großen Unterschied zwischen der Gehirnaktivität der beiden Teenager:

- Auf dem Bild oben sehen wir viel mehr rosa und rote Bereiche, aber auch einen gelben Bereich;
- Auf dem Bild unten sind nur 7 kleine rosa Flecken sichtbar.

Das Gehirn des Jugendlichen mit Alkoholproblemen hat eine geringere Aktivität als das des Jugendlichen ohne Alkoholprobleme. Viele Bereiche, die normalerweise während des Lernens aktiviert werden sollten, bleiben inaktiv.

Sonderausgabe

Lycée Nic-Bieve







Alkoholgehalt von Getränken – Standardgläser

Bezüglich des Fassungsvermögens der Gläser hat sich eingebürgert, dass mit "Glas" Gläser im landesüblichen Standardmaß verstanden werden. Diese einfache aber durchaus uneinheitliche Definition reiht unterschiedliche Getränke nebeneinander auf.

In anderen Worten, ein Standardglas Whiskey beinhaltet in etwa genau so viel Alkohol wie ein Glas Bier, in dem mehr Flüssigkeit enthalten ist.





Alle abgebildeten Standardgläser enthalten die gleiche Menge an reinem Alkohol

etwa 10 Gramm.



Die Blut-Alkohol-Konzentration (BAK)

Die BAK kann mit folgender Formel ausgerechnet werden:

• Für Frauen:

Getrunkene Menge reiner Alkohol in Gramm dividiert durch Körpergewicht in kg x 0,6 = BAK

• Für Männer:

Getrunkene Menge reiner Alkohol in Gramm dividiert durch Körpergewicht in kg x 0,7 = BAK



Rechenbeispiele

- Eine Frau von 50 kg trinkt 5 Standardgläser Alkoholgetränke. Damit hat sie 50 g Alkohol getrunken (5 x 10 g = 50 g) und erreicht eine BAK von ungefähr 1.67 Promille.
- Ein Mann von 65 kg trinkt 5
 Standardgläser Alkoholgetränke.
 Somit hat er 50 g Alkohol getrunken und erreicht eine BAK von ungefähr 1,43 Promille.

Weshalb die Rede von "ungefähr"?

Die BAK kann nur grob geschätzt werden, denn man weiß nicht genau, wie viel % Alkohol vom Blut aufgenommen werden (ca. 70 – 90 %).









Entgegen allgemeiner Auffassung haben Kaffee, eine kalte Dusche oder der Gang in die frische Luft keinen direkten Einfluss auf die Blut-Alkohol-Konzentration, allenfalls auf den Wachheitszustand.

lrregeleitet werden darf man auch nicht durch Beimengung von Wasser zu Alkoholgetränken. So wird etwa in einem Glas Pastis der Alkoholgehalt nicht weniger, wenn man Wasser beimischt.

Es ist ein Unterschied in der Wirkung (leicht verzögerte Aufnahme des Alkohols), **ob man Alkohol nüchtern oder zu einer üppigen Mahlzeit konsumiert.**



Die Leber baut zwischen 0,1 und 0,2 Promille pro Stunde ab,

daher muss auch der Zeitraum berücksichtigt werden, in welchem Alkohol getrunken wird. Wer über einen längeren Zeitraum verteilt zwei Bier trinkt, hat nach dem zweiten Bier eine niedrigere BAK als jemand, der zwei Bier ganz schnell hintereinander trinkt.

Da Alkohol erst nach und nach im Blut abgebaut wird, ist bei höherem Alkoholkonsum darauf zu achten, dass auch am nächsten Morgen noch ein erhöhter BAK-Wert gemessen werden kann (Restalkohol im Blut). Auch wenn man sich nüchtern fühlt, bedeutet dies also nicht, dass man nicht doch noch zu viel Restalkohol im Blut hat.

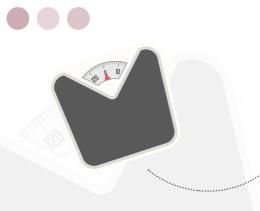


Es ist wichtig, zwischendurch immer wieder nicht-alkoholische Getränke zu sich zu nehmen,

da so die aufgenommene Alkoholmenge in einer bestimmten Zeit weniger ist und mehr Zeit zum Abbau von Alkohol besteht.

Wer glaubt, dass man durch Erbrechen schneller nüchtern wird, irrt! Beim Erbrechen wird lediglich der Alkohol, der sich noch im Magen befindet, nach draußen befördert. Man fühlt sich vielleicht etwas erleichtert, der Blutalkoholgehalt nimmt dadurch aber nicht ab! Auch der Anteil an Körperfett, den Menschen haben, ist zu berücksichtigen. Auch er hat Einfluss auf die BAK.

Wichtig für Kalorienbewusste:
Alkohol enthält viele Kalorien,
zudem verlangsamt Alkohol den
Fettstoffwechsel des Körpers.
D. h. während der Körper damit
beschäftigt ist Alkohol abzubauen,
wird weniger Fett vom Körper
verbraucht und mehr Fett im
Fettgewebe eingelagert. Hinzu
kommt, dass Alkohol noch
zusätzlich den Appetit anregt.





Psychologie und Neurobiologie bezeichnen einen Rauschzustand auch als veränderten oder außergewöhnlichen Bewusstseinszustand:

- Veränderungen im Denken
- Veränderter Zeitsinn
- Kontrollverlust
- Veränderungen des emotionalen Ausdrucks
- Veränderungen des Körpergefühls
- Veränderung der sensorischen Wahrnehmung
- Veränderung von Bedeutungszuschreibung oder Wichtigkeit (Gefühl von Gleichgültigkeit)



Wie die jeweiligen Personen ihren Rauschzustand individuell erleben/ erfahren, ist unterschiedlich. Alkoholunerfahrene Jugendliche (und Erwachsene) können schon bei recht geringen Mengen Alkohol mehr oder weniger berauscht sein.

Je nachdem wie hoch die Blutalkoholkonzentration ist, lassen sich unterschiedliche psychische und körperliche Veränderungen beobachten.

Die folgende Übersicht gilt für Erwachsene, wobei zu beachten ist, dass Jugendliche wesentlich empfindlicher auf Alkohol reagieren. Für Kleinkinder können schon 0,5 Promille Blutalkohol lebensgefährlich sein.



0,1-1 Promille

ab 0,3 Promille

- Leichte Verminderung der Sehleistung
- Nachlassen von Aufmerksamkeit, Konzentration, Kritik-/Urteilsfähigkeit, Reaktionsvermögen
- Anstieg der Risikobereitschaft

ab 0,8 Promille

- ausgeprägte
 Konzentrationsschwäche
- Einschränkung des Gesichtsfelds um 25 % (Tunnelblick)
- Reaktionszeit verlangsamt sich
- Gleichgewichtsstörungen
- zunehmende Enthemmung
- Selbstüberschätzung

1 bis 2 Promille

- Weitere Verschlechterung der Sehfähigkeit, des räumlichen Sehens
- Reaktionsfähigkeit erheblich gestört
- Gleichgewichtsstörungen
- Verwirrtheit, Sprechstörungen
- Orientierungsstörungen
- gesteigerte Enthemmung und Verlust der Kritikfähigkeit, was in manchen Fällen zu erhöhter Aggressionsbereitschaft führen kann

2 bis 3 Promille

- starke Gleichgewichts- und Konzentrationsstörungen
- Erbrechen
- Verwirrtheit
- kaum noch Reaktionsvermögen, Muskelerschlaffung
- Gedächtnis- und Bewusstseinsstörungen

3 bis 5 Promille

ab 3 Promille

- Bewusstlosigkeit
- Gedächtnisverlust
- schwache Atmung
- Unterkühlung
- Reflexlosigkeit

ab 4 Promille

- Lähmungen
- Unkontrollierte Ausscheidungen
- · Koma mit Reflexlosigkeit
- Atemstillstand und Tod



Sonderausgabe Lycée Nic-Biever

Alkohol und Straßenverkehr

Wer Alkohol trinkt, fährt nicht
– und wer fährt, trinkt keinen
Alkohol

Klar ist, wer betrunken im Straßenverkehr unterwegs ist, ist einem höheren Unfallrisiko ausgesetzt. Die meisten Verkehrsunfälle passieren durch zu hohe Geschwindigkeit und (oft damit verbunden) unter Alkoholeinfluss.

Wichtig für Fahranfänger: Null-Promille-Grenze (Keine Rechenspielchen: Wer Alkohol trinkt, fährt nicht!)

Alkohol und Gewalt

Alkohol kann Menschen aggressiv machen. Nicht selten kommt es zu gewalttätigen Auseinandersetzungen, Schlägereien, Gewalt innerhalb der Familie, so dass auch selbst unbeteiligte Personen zu Schaden kommen können.

Alkohol und Sex

Alkohol macht in der Regel offener und kontaktfreudiger, zugleich fallen die Hemmschwellen.
Andererseits wird auch unter Alkoholeinfluss gerne mal das Kondom zur Verhütung von Schwangerschaft bzw. als Schutz vor ansteckender Krankheit vergessen.





Beim Feiern wird Alkohol gerne mal zusammen mit anderen psychoaktiven Substanzen (Drogen) wie zum Beispiel Cannabis konsumiert. Die Wechselwirkungen von Alkohol mit anderen Drogen sind unberechenbar, können sogar lebensbedrohlich sein. Auch das Mixen von Alkohol mit Energy-Getränken, die meist viel Coffein enthalten, ist riskant. Man hat das Gefühl, wacher und leistungs-

fähiger zu sein und kann somit nicht mehr richtig die Wirkung des Alkohols (= Trunkenheit) einschätzen. Süßliche Getränke übertunken zudem den leicht bitteren Alkoholgeschmack, was dazu führen kann, dass man mehr und zu schnell zu viel Alkohol aufnimmt.



Tipps für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol

- Kein Alkoholkonsum ohne Risiko!
- Es wäre wichtig festzuhalten, dass man von regelmäßigem Alkoholkonsum absehen soll und sich nicht bei einer Gelegenheit/Event "wegschießen" soll.
- Nicht zu schnell und zu viel trinken (keine Trinkspiele oder "Runden trinken", Pausen machen, z. B. mit alkoholfreien Getränken).
- Alkohol nicht als Durstlöscher nutzen.
- Keinen Alkohol trinken, wenn Leistungsfähigkeit, Konzentrationsvermögen und schnelle Reaktionen gefragt sind: Schule, Straßenverkehr, Sport.
- In der Schwangerschaft und während der Stillzeit alkoholfrei leben.
- Abklären, welche Risiken der Konsum von Alkohol bei vorliegenden Erkrankungen hat.
- Konsumpausen machen, z. B. vier Wochen alkoholfrei leben und prüfen, inwieweit man an Alkohol gewöhnt ist und welche Bedeutung er hat (-> danach ggf. Trinkverhalten verändern).





Ein Zuviel an Alkohol im Blut kann richtig gefährlich werden!

Was für Außenstehende manchmal lustig zum Anschauen ist, kann für die alkoholisierten Personen zum "Alptraum" werden:

- Sprach- und Gleichgewichtsstörungen
- Bewusstseinstrübungen bis zur Bewusstlosigkeit
- Atemlähmung bis zum Tod.

Take care of your friends!

Verantwortungsvoll handeln, nicht nur zuschauen!!!

- 1. Betrunkene auf keinen Fall alleine lassen.
- 2. Betrunkene daran hindern mit Auto etc. zu fahren.
- 3. Betrunkene vor Unterkühlung schützen.

- 4. Bei Verdacht auf zu hohen Alkoholkonsum Rettung rufen (Notruf 112):
 - Die betrunkene Person zwischenzeitlich wach halten und für eine ruhige Umgebung sorgen.
 - Bei Bewusstlosigkeit Person in stabile Seitenlage bringen.
 - Dafür sorgen, dass Atemwege frei sind (ggf. Mund von Erbrochenem befreien).
 - Beim Erbrechen Person Hilfe leisten aufrecht zu bleiben

Edition spéciale

Ce numéro a été rédigé par des élèves du lycée Nic-Biever. Un grand BRAVO aux quatre classes participantes 2CC, 3GPS1, 4GPS1, 6C2 et un grand merci à la direction et aux professeurs du lycée pour cette coopération.

Sonderausgabe

Diese Ausgabe wurde von Schülern des Lycée Nic-Biever geschrieben. Hut ab vor den vier teilnehmenden Klassen 2CC, 3GPS1, 4GPS1, 6C2 und ein großes Dankeschön an die Schulleitung und die Lehrer für diese Zusammenarbeit.



den ins!der

Intéressé(e)? / Interessiert?

Abonnement gratuit / Gratis-Abo

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail à fondation@cancer.lu ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an fondation@cancer.lu oder per Post an untenstehende Adresse zu schicken.



Oui, je veux recevoir le magazine den inslder gratuitement 4 x par an. Ja, ich möchte die Zeitschrift den ins!der 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.

Nom / Name	Prénom / Vorname
Code postal / Postleitzahl	
Ville / Ort	
Date de naissance / Geburtsdatum	/ /
E-mail	

CONCEPTION ET TEXTE / KONZEPT UND TEXT: Fondation Cancer. Tous droits réservés. RÉDACTION / REDAKTION: les élèves des quatre classes 2CC, 3GPS1, 4GPS1, 6C2 du lycée Nic-Biever. Schüler der vier teilnehmenden Klassen 2CC, 3GPS1, 4GPS1, 6C2 des Lycée Nic-Biever.

PHOTOS / FOTOS: iStockphoto

LAYOUT: cropmark.lu | Imprimerie: imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25



den inslder c/o Fondation Cancer

209. route d'Arlon L-1150 Luxembourg

T 45 30 331 **E** fondation@cancer.lu

www.cancer.lu

